

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов

с 01.04.2025 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	200		220,98	7,30	4,30	38,27
	14	Масло сливочное	5		54,86	0,05	3,6	0,065
		Сосиска отварная	35		73,89	1,49	1,12	-
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	45		140,27	5,73	5,98	28,98
			500	103-67	530	15,1	15	76,78

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/ 309	Биточки куриные с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		366,2	15,20	13,6	42,94
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
			500	103-67	515,3	20,19	18,25	74,5

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	220		301,45	10,77	10,86	33,51
	14	Масло сливочное	5		54,86	0,05	3,6	0,065
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Бутерброд с сыром	20/40		197,06	9,73	11,21	35,76
			500	103-67	593,37	21,08	25,67	78,805

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Котлета куриная с соусом (50/50) с гречей отварной (150)	250		369,06	15,52	15,46	41,19
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09
			500	103-67	518,16	20,51	20,11	72,74

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		421,9	14	26,4	61,5
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
			500	103-67	571	18,99	31,05	93,06

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	200		280,1	8,5	9,23	29,4
	14	Масло сливочное	5		54,86	0,05	3,6	0,065
		Яйцо вареное 1 шт.	40		63	5,08	4,6	0,28
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	40		125,06	5,09	5,3	25,76
			500	103-67	563,02	19,25	22,73	64,98

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные с соусом (60/50) с гречей отварной (150)	110/150		402	11,3	12,26	39
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	103-67	597,85	17,08	18,91	80,67

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (210/20)	230		349,54	17,55	12,01	36,41
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Печенье 3 шт.	55		136,51	5,72	2,86	22,11
			500	103-67	526,05	23,8	14,87	67,99

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная с соусом (40/50) с макаронами отварными (150)	90/150		415,38	18,78	18,98	40,65
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	45		140,27	5,73	5,98	28,98
			500	103-67	595,65	25,04	24,96	79,10

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая	215		294,59	10,52	10,61	32,74
	14	Масло сливочное	5		54,86	0,05	3,6	0,065
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Бутерброд с колбасой	20/45		162,07	8,44	8,54	32,76
			500	103-67	551,52	19,54	22,75	75,055